

HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Sofiachudairi, Imam Setyawan

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

maryamsofiach12@yahoo.com

Abstrak

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dihadapkan pada berbagai resiko dan permasalahan yang membuat mahasiswa tertekan sehingga berdampak pada psikologis mahasiswa, oleh karena itu dibutuhkan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Untuk mampu bertahan mahasiswa harus memiliki pemahaman yang menyeluruh tentang diri dan kondisi yang sedang dihadapi. Self compassion didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Populasi penelitian sebanyak 250 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling* dan didapat 88 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Metode penggalan data dengan menggunakan dua skala psikologi. Skala Resiliensi dengan 30 aitem valid ($\alpha = 0,909$) dan Skala *Self Compassion* dengan 30 aitem valid ($\alpha = 0,906$). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,600 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan positif antara *Self Compassion* dengan Resiliensi, semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah resiliensi. Sumbangan efektif *self compassion* terhadap resiliensi mahasiswa sebesar 35,9% dan sisanya sebesar 64,1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Kata Kunci : Resiliensi, *Self compassion* dan Mahasiswa

Abstract

University students currently facing their thesis papers are faced with a variety of risks and problems which causes stresses on students which affects to their physiological wellbeing; such this being the case what is need is resilience. Resilience is the ability of an individual to hold on, rise up and make the needed adjustments to face the difficult situation. To be able to hold on, the student must have a complete understanding about one's self and the conditions they are currently facing. Self-compassion is defined as an attitude of attention and good intentions towards one's self when faced with difficult situations in life. The researcher intends to investigate/understand the relationship between self-compassion and resilience amongst students

who are currently working on their thesis papers at the Faculty of Psychology at the University of Diponegoro in Semarang with a population of 250 students. The sample for this study used the cluster sampling technique and arrived at 88 students as subjects. The resilience scale with 30 item validity of ($\alpha = 0,909$) and *Self Compassion* with a 30 item validity of ($\alpha = 0,906$). The simple linear regression analysis result shows a correlation coefficient as large as 0.600 with $p = 0,000$ ($p < 0,05$) which means there is positive relationship between self-compassion and resilience; that being, the higher the self-compassion the higher the resilience of the student. The opposite is also true; the lower the self-compassion the lower the resilience. The effective contribution of self-compassion towards resilience in university students is 35.9% while the remaining 64.1% is explained through other factors.

Key words: Resilience, Self-compassion, University student

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dihadapkan pada berbagai macam masalah. Pemahaman akan diri dan kondisi mendukung mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsi terlepas dari kesulitan yang dihadapi dan kondisi tersebut merupakan cerminan dari resiliensi. Menurut Desmita (2011), resiliensi sangat berguna mengatasi permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir terutama permasalahan dalam penulisan skripsi. Banyaknya kondisi - kondisi yang tidak menyenangkan dalam penyusunan skripsi, maka dipandang perlu bagi mahasiswa membangun resiliensi. Resiliensi merupakan kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis individu termasuk mahasiswa tingkat akhir. Bahkan resiliensi diakui sangat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan mahasiswa sebagai peserta didik termasuk keberhasilan dalam mengatasi kesulitan belajar di kampus. Resiliensi memiliki tujuh aspek, yaitu pengendalian emosi, kontrol terhadap impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian. Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan individu. Resiliensi akan mempengaruhi penampilan individu di kampus, di tempat kerja, kesehatan fisik maupun mental, dan kualitas hubungannya dengan orang lain. Resiliensi berguna untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, stres, depresi, dan segala permasalahan dalam diri individu. Individu yang memiliki resiliensi, dapat bangkit dari tekanan, stres, depresi, serta berusaha mengatasinya.

Individu yang resilien memiliki sikap belas kasih terhadap dirinya, sikap belas kasih ini disebut *self compassion*. *Self compassion* berasal dari kata compassion yang diturunkan dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami (Halim, 2015). *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Menurut Neff (2003), *self compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Individu yang lebih *self compassion*, memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin tinggi resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini berjumlah 250 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek yang digunakan sebanyak 88 mahasiswa dengan karakteristik mahasiswa Fakultas Psikolog Universitas Diponegoro angkatan 2010, 2011, 2012 dan 2013 yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi dan skala self compassion yang masing-masing terdiri dari 30 aitem. Model skala yang digunakan adalah model skala *Likert* yang terdiri atas empat kategori jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Analisis regresi bertujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan atau koefisien korelasi, menemukan sumbangan efektif prediktor atau koefisien determinasi, menguji signifikansi hubungan, mengetahui arah hubungan antara variabel prediktor (*self compassion*) dengan variabel kriterium (resiliensi) dan mencari persamaan regresi (Ghozali, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel

Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku	Kolmogorov Smirnov	Probabilitas
Resiliensi	86,84	8,927	0,778	0,580
<i>Self compassion</i>	91,68	9,117	0,743	0,638

Hasil uji normalitas menunjukkan skor *Kolmogorov Smirnov* variabel resiliensi adalah 0,778 dengan $p = 0,580$ ($p > 0,05$) yang berarti variabel resiliensi berdistribusi normal. Variabel *self compassion* juga memiliki distribusi normal dengan skor sebesar 0,743 dengan $p = 0,638$ ($p > 0,05$).

Tabel

Hasil Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	Probabilitas
48,269	0,000	< 0,05

Uji linieritas hubungan antara variabel *Self compassion* dengan Resiliensi menghasilkan $F_{lin} = 48,269$ dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terbukti ada hubungan linier antara *Self compassion* dengan resiliensi. Dengan demikian analisis data dapat diteruskan dengan uji hipotesis melalui teknik analisis regresi.

Hasil Uji Korelasi Antara *Self compassion* dengan Resiliensi

Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
0,600	0,000	Ada hubungan signifikan

Uji korelasi antara *self compassion* dengan resiliensi menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,600 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan resiliensi dan koefisien korelasi positif maka terdapat hubungan positif. Hasil perhitungan SPSS didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,600 berada pada interval antara 0,5 – 0,75 masuk kategori hubungan yang kuat (Sarwono, 2007). Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dapat diterima.

Tabel
Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,600	0,359	0,352	7,186

Besarnya koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh *R Square* sebesar 0,359. Angka tersebut memiliki arti bahwa *self compassion* memberi sumbangan efektif sebesar 35,9% terhadap resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Jadi Resiliensi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dapat dijelaskan oleh *self compassion* sebesar 35,9% dan sisanya sebesar 64,1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

Tabel
Koefisien Persamaan Garis Regresi
***Self compassion* dengan Resiliensi**

Model	Koefisien tidak standar		Koefisien standar	t	Sig.
	B	Standar kesalahan			
Konstanta	33,012	7,786		4,240	0,000
<i>Self compassion</i>	0,587	0,085	0,600	6,948	0,000

Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi digambarkan dalam persamaan garis regresi yang menunjukkan besar nilai konstanta dan variabel bebas yaitu *Self compassion* untuk memprediksi variasi yang terjadi pada variabel resiliensi melalui persamaan regresi. Persamaan garis regresi pada hubungan kedua variabel tersebut adalah:

$$Y = 33,012 + 0,587X$$

Persamaan regresi di atas dapat diartikan bahwa setiap perubahan kenaikan *self compassion* akan diikuti peningkatan resiliensi sebesar 0,587 poin.

Tabel
Gambaran Umum Skor Variabel-variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Mak	Rata-rata	SD	Min	Mak	Rata-rata	SD
Resiliensi	30	120	75	15	65	111	86,84	8,927
<i>Self compassion</i>	30	120	75	15	57	112	91,68	9,117

Gambar

Distribusi Frekuensi Variabel Resiliensi

Sangat rendah	Rendah	Tinggi	Sangat tinggi
n = 0	n = 10	n = 67	n = 11
0,0%	11,4%	76,1%	12,5%
30	52,5	75	97,5

Berdasarkan kategorisasi resiliensi, subjek penelitian berada dalam kategori rendah, tinggi dan sangat tinggi. Sebagian besar masuk kategori tinggi sebanyak 67 subjek (76,1%), disusul resiliensi kategori sangat tinggi sebanyak 11 subjek (12,5%), dan resiliensi kategori rendah sebanyak 10 subjek (11,4%). Jadi rata-rata resiliensi para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tergolong tinggi.

Gambar

Distribusi Frekuensi Variabel *Self compassion*

Sangat rendah	Rendah	Tinggi	Sangat tinggi
n = 0	n = 3	n = 66	n = 19
0,0%	3,4%	75,0%	21,6%
30	52,5	75	97,5

Berdasarkan kategorisasi *Self compassion*, subjek penelitian berada dalam kategori rendah, tinggi dan sangat tinggi. Sebagian besar masuk kategori tinggi sebanyak 66 subjek (75%), disusul jumlah *self compassion* kategori sangat tinggi sebanyak 19 subjek (21,6%), dan terakhir *Self compassion* kategori rendah sebanyak 3 subjek (3,4%). Jadi rata-rata *Self compassion* para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tergolong tinggi.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik: Panduan bagi orangtua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Cetakan IV, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Halim, A.R. (2015). Pengaruh self compassion terhadap subjective well being pada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York : Broadway Books.
- Sarwono, S.W., (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada